

元気一番！！介護予防講座 ～地域で取り組む介護予防～

健康体操

目指せ！活動的な生活！

☆健康づくりのため、楽しく体操する習慣をつけましょう☆

【予約制】 定員12名 申込順 【参加費】 無 料

【時 間】 10:00～10:45

【場 所】 小柳町3丁目自治会館 (小柳町 3-16)

【持ち物】 マスク

水分補給用の飲み物

体操用タオル・筆記用具・上履き

【対 象】 府中市民で概ね65歳以上の方が対象

※体調を整えて、ご参加ください。



開催日程 ※コロナ禍では感染症防止に配慮して開催いたします！

令和5年	4/21(金)	5/19(金)	6/16(金)
	7/21(金)	8/18(金)	9/15(金)
	10/20(金)	11/17(金)	12/15(金)
令和6年	1/19(金)	2/16(金)	3/15(金)



【問合せ】 府中市地域包括支援センターこれまさ
☎042-314-0451 (担当:ふるはた)

【氏名】

【電話】

【住所】

健康自己チェック項目(令和 年度)

体温(自宅でチェック！)
① 咳やくしゃみ風邪症状が続いている
② 過去 48 時間以内に発熱などの症状があった
③ 強いだるさ(倦怠感)や息苦しさがある
④ 痰、胸部不快感がある
⑤ 味覚・嗅覚の違和感
⑥ 新型コロナウイルス感染症陽性者との濃厚接触
⑦ 過去14日以内に政府から入国制限、入国後の観察期間が必要な国、地域への渡航者、並びにその方との濃厚接触

マスクの着用！お願いします。
 いつも感染予防対策にご協力いただき
 ありがとうございます！



※体調チェック項目、①～⑦の(有・無)を下記の表に必ず自宅でご記入、ご自身の体調チェックをお願いします。

※37.5℃以上、平熱より1℃以上高い場合、以下の事項に該当する場合は参加をご遠慮ください。

日付	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日
体温	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃
①	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
②	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
③	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
④	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
⑤	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
⑥	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
⑦	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
職員チェック							